

# ARROZ LIGHT COM LEGUMES

## INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral  
1 colher sopa azeite de oliva  
2 xícaras de água quente  
2 colheres de sopa de creme de ricota light  
1/2 cenoura ralada ou picada (á gosto)  
brócolis a gosto  
couve-flor a gosto  
couve folha a gosto  
sal e orégano a gosto e  
alho poró a gosto

## MODO DE PREPARO

Frite o alho poró no azeite de oliva, após acrescente o arroz integral e frite-os. Acrescente água quente, tempere, cozinhe o arroz e separe.

Cozinhe a cenoura, o brócolis e a couve-flor com uma pitada de sal e separe.

Após todos os ingredientes ficarem no ponto, junte-os em uma única panela.

Acrescente as 2 colheres de creme de ricota e misture bem.

Leve ao fogo e acrescente a couve folha, misture bem rápido para a couve não ficar amarga. E pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35213-arroz-light-com-legumes.html>